

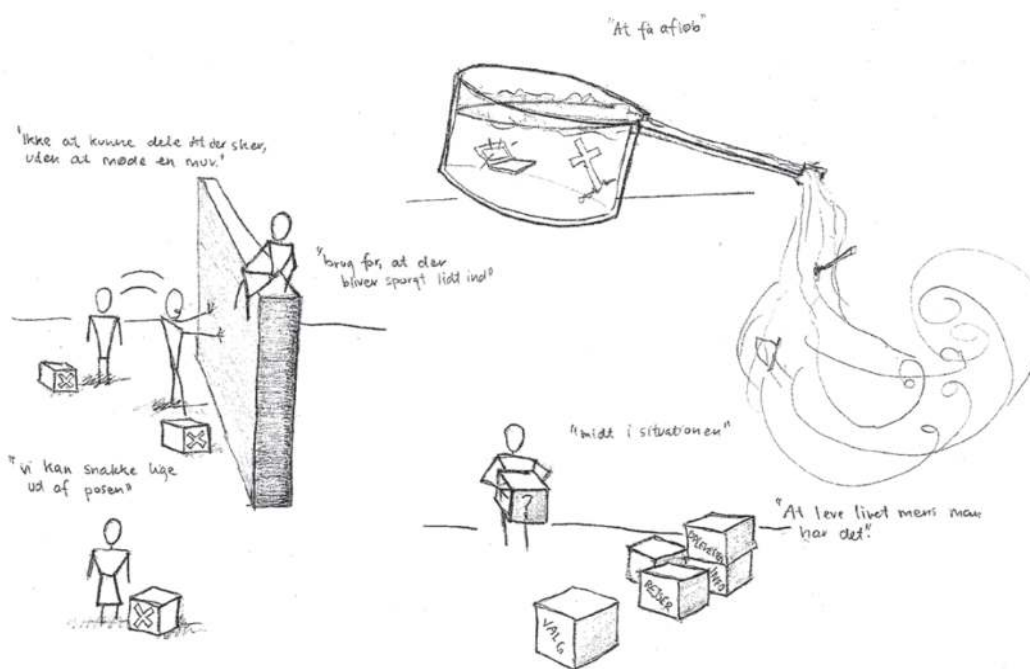


Anvendelsen af tegneskitser i narrativ terapi bevidningspraksis

Af psykolog og specialkonsulent Anna Birk

Som psykolog i klinisk praksis kan personlige interesser præge hvilke terapeutiske metoder man orienteres imod og tilegner sig. Selv er jeg funderet i et kreativt og kunstnerisk felt, hvilket går godt i spænd med den narrative terapis inddragelse af æstetiske dokumenter såsom digte, musik og metaforer.

Jeg har udforsket anvendelsen af tegneskitser, som er en praksis under udvikling i narrative terapi. Denne udforskning var drevet af begynderens entusiasme i samråd med min vejleder psykolog Anne Romer. Resultatet er vores bud på en praksis for tegnebevidning, som præsenteres som en trinvis fremgangsmåde i denne artikel.



Artiklen vil udfolde hvorledes en visuel og fysisk tegneskitse kan understøtte den narrative terapi

bevidningspraksis. Jeg vil forsøge at udfolde hvordan, tegneskitsernes fysiske og "fastholdte" form kan tilføre en nyttig visuel dimension til den narrative terapimetodiske arbejde.

At udbygge praksis for bevidning

Jeg vil først inddrage to relevante narrative begreber; hhv. eksternalisering og foretrukne fortællinger, og derefter kort redegøre for den narrative bevidningspraksis. Dette med henblik





på at præsentere den nye praksisform 'tegnebevidning' og argumentere for, hvorledes denne kan tilføre visuelle og hjælpsomme elementer til terapeutisk praksis.

Eksternalisering

I det narrative felt er en grundpointe, at problemer anses, som noget personen står i relation til, ikke som noget iboende personen. Det handler om at gøre "det muligt for mennesker at opleve en identitet, der er adskilt fra problemet: Problemet bliver problemet, ikke personen" (White, 2007:29). Eksternalisering bidrager til at reducere den magt, som problemet har over klienten. Den eksternaliserende sprogbrug i terapien understøtter klientens oplevelse af handlepotentiale og agenthed i livet ved at fremhæve, at klienten allerede er i gang med at gøre noget i forhold til at håndtere sit problem. Alle er agenter i deres eget liv i narrativ terapi (Westmark, 2009).

Flader for foretrukne fortællinger

I den narrative terapi har man et særligt blik for, hvordan specifikke fortællinger bliver betydningsfulde i menneskets konklusioner om egen identitet. Antagelsen indenfor den narrative terapi er, at livet er multi-historielt, og at der altid eksisterer alternative, samtidige fortællinger at berette om erfaringer i det levede liv (Westmark, 2009). Den terapeutiske opgave er at synliggøre og historiesætte de initiativer, personen tager og har taget i sit liv, ved at terapeuten lytter efter undtagelser/sprækker, som modsiger plottet i den dominerende fortælling. Der findes altid andre alternative og mere foretrukne fortællinger at folde ud, hvilket man bestræber sig på at tale frem i terapien og arbejde for at gøre mere troværdige for klienten. De foretrukne fortællinger kan give nye forståelsesflader af egen identitet (White, 2007). Til at understøtte den eksternaliserende praksis og troværdiggørelsen af foretrukne fortællinger anvender man bl.a. bevidning, som følgende afsnit vil beskrive i hovedtræk.

Bevidningspraksis

Den narrative terapi tilbyder en bevidningspraksis, hvor en eller flere personer overværer den terapeutiske samtale mellem terapeut og klient. I bevidningen er man interesseret i en tekstnær genfortælling af bl.a. foretrukne fortællinger, færdigheder, genkendelse, resonans og udvekslingen af erfaringer (White, 2007; Holmgren, 2011).

Bevidningen er opdelt efter fire kategorier med hvert sit fokus:

- 1. UDTRYK:** Hvad hørte du personen sige, som du lagde særligt mærke til?
- 2. INDTRYK:** Færdigheder og/eller bestræbelser: Hvad lagde du mærke til, at personen gjorde/kunne/ville/tænkte? Er der et billede, som er dukket op for dit indre øje, mens du sad og lyttede? Det kan være en metafor eller en stemning, der beskriver, hvad personen er i gang med eller bestræber sig på i sit liv? Det mentale billede kan sige noget om personens hensigter, drømme, håb eller værdier.
- 3. RESONANS:** Er der en erfaring fra dit eget liv, som du kom til at tænke på ved at lytte på personen? Noget som vækker genklang hos dig og dit liv?
- 4. BEVÆGELSE/TRANSPORT:** Efter du har lyttet til personen, er der så noget du får lyst til eller bliver inspireret til at gøre i dit eget liv? (White, 2007)

Formålet med bevidningen er at lave en dekonstruktion af dominerende fortællinger samt give den foretrukne fortælling flere nuancer. Metaforen (2) er medvirkende til eksternalisering af problemet, ved at vidnet beskriver et billede som metafor på, hvordan klienten er i gang med at håndtere sit problem (White, 2007).





Via bevidning bestræber man sig på, at klienten oplever, at denne allerede er aktivt i gang med at håndtere sit problem og ikke står alene med at kende til problemet. Desuden kan bevidningen give oplevelsen at have betydning for og kunne "røre noget" i andre mennesker med sin fortælling. Klienten oplever typisk at blive mødt med interesse, hvilket medvirker til at få en fornemmelse af sig selv (Holmgren, 2011). I følgende afsnit vil jeg kaste lys over, hvorledes vi har planlagt og gennemført tegnebevidning, som en del af bevidning, da vi havde en klar fornemmelse af, at dette kunne tilføre noget gunstigt.

Tegne-bevidning - en praksis på vej

I dette afsnit vil jeg tage afsæt i andre praktikers tanker om anvendelse af æstetiske elementer og tegneskitser i terapien, hvorefter jeg vil foreslå en praksisfremgang for tegnebevidning med inddragelse af praksiserfaringer.

Nogle klienter oplever at ord er begrænsende, og her kan æstetiske elementer medvirke til at udtrykke det usigelige. Æstetiske elementer i terapien kan desuden være en udløsende faktor for, at terapeut og klient kan tale om problemet med en refleksiv distance, da det æstetiske materiale er noget, som kan betragtes på afstand. (Holmgren, 2006). Det æstetiske materielle element giver mulighed for at forholde sig og reflektere over sin situation, håb og værdier indenfor nogle abstrakte og fiktive rammer. At arbejde med æstetiske elementer, der afspejler aspekter af klientens fortællinger, understøtter altså den eksternaliserende praksis (Christensen & Grann, 2015).

Den visuelle dimension

Hvad er det, billeder kan i terapien, som ord ikke kan? Et visuelt materiale kan bidrage til en anderledes form for samtale ved at åbne for andre måder at opleve virkeligheden på. Det visuelle materiale kan fx rumme sansemæssige fornemmelser af bevægelser eller nonverbale erkendelser, som sproget ikke kan udtrykke. En given symbolik i en stregtegning eller en form kan sætte en bevægelse i gang, som ord ikke formår (Den Korte Snor, 2011). Tegningen kan, ligesom når man bruger tavlen som redskab i narrative samtaler, være med til at skabe et fælles visuelt ståsted i samtalen (Romer & Saxtorph, 2014). Tegningen kan udgøre en støtte til, at klienten lettere får øje på sin bevægelse og sine bestræbelser, når personen potentielt kan føle sig genkendt ved, at tegningen opsummerer og redigerer fortællingen i foretrukken retning.





Tegneskitserne som en foretrukken fortælling i fastholdt fysisk form

Ved at tegneskitserne kan afbillede foretrukne fortællinger, kan man anse tegningen for et "kontra-dokument", forstået som et dokument for den foretrukne fortælling, som yder mod magt til den dominerende problemfortælling. Det muliggør, at klienten via tegneskitserne kan fastholde sit blik for andre foretrukne fortællinger, der ligger udenfor problemhistoriens indflydelse. Tegningens karakteristika om at være en fixeret stregtegning nedfældet på papir, er et fastholdende element ved denne praksis. Fixeringen muliggør, at klienten bedre kan holde fast i en eksternaliseret forståelse af problemet, når tegneskitserne illustrerer nogle af de bestræbelser og bevægelser, som klienten er i gang med. Dette medvirker til at give klienten en oplevelse af øget agenthed (Den Korte Snor, 2011).

En pointe om praksisetik, som er værd at fremhæve, er at vi ikke tegner fordi det er sjovt, men fordi det kan noget. Det er altså med henblik på at fortykne foretrukne fortællinger, at støtte den eksternaliserende praksis og derved tilføre en ekstra visuel dimension til bevidningspraksissen, at vi benytter tegneskitser.

Metodisk fremgang i tegnebevidning

Mange voksne mennesker mener ikke selv, de kan tegne. Det er også denne tilgang, man kan møde blandt mange terapeuter og praktikere, hvor det bliver et spørgsmål om manglende tegnekompetencer, der angives som hindring for at anvende tegnepraksis. Det er måske i højere grad blufærdighed om egne tegnefærdigheder i samspil med høje standarder for produktet, som står i vejen. Jeg vil argumentere for, at alle ved at øve sig kan lære at tegne, og at langt de fleste mennesker allerede har praktiseret dette, indtil de voksede væk fra barneårenes tegneudfoldelser. Med henblik på at gøre tegnebevidning til en generel praksis for terapeuter og vidner er det formentligt nødvendigt gøre op med egne krav til høj professionel standard i tegningens kunst. Tegninger behøver ikke være naturalistiske gengivelser, som ligner det afbillede på en prik. Tværtimod - man kan med fordel tegne simple stregtegninger, da tegningernes formål hér er visuel kommunikation, snarere end æstetiske produkter (Graversen, 2009).

Jeg har i min egen praksis været inspireret af stregtegninger, som jeg stødte på fx dagblades bagside. På baggrund af erfaring og inspiration fra fx tegneserier har jeg udviklet nogle små, simple figurer, som gradvist er blevet et udtryk for min egen tegnestil og passer til mit eget temperament. Tegningerne er konkrete, hvilket vil sige, at de forestiller noget. Det er enkle stregtegninger, der illustrerer en eller flere personer i situationer, der kan vise intentioner, foretrukne fortællinger, færdigheder og unikke hændelser. Ofte fremtræder skitserne som metaforer for, hvad klienten fortæller, hvorfor man kan beskrive papiret med tegningerne som en form for "metafor-storm". Humor kan også være også et aspekt i tegningerne, fx med humoristiske elementer inspireret af dyre- eller planteriget. Her er det dog vigtigt at være opmærksom på, at man ikke udstiller eller grinagtiggør klienten (Graversen, 2014). Til tegnebevidning kan man enten anvende blyanter, viskelæder og papir eller anvende en IPAD med et tegneprogram.

Praksis for tegnebevidning

Den nuværende fremgang for tegnebevidningspraksis, som jeg i samråd med Anne Romer har lagt rammen om, forløber således:

1. Den tegnende bevidner lytter efter bestræbelser, bevægelser og initiativer, som kan give anledning til et billede eller en metafor, der potentielt kan skitseres på et blank stykke tegnepapir.





2. Den første skitse opstår i fantasien og tegnes på papiret, typisk i højre øverste hjørne, således der bliver plads til flere skitser på samme papir. Oftest har min første tegning omhandlet noget af det, som personen var i gang med at gøre i sin problemhistorie. Dette er for at anerkende, at klienten står med et problem, som er vanskeligt at håndtere. Udgangspunktet for tegningen er typisk en sætning, personen har sagt, og denne sætning kan med fordel skrives ved siden af tegningen som et akkompagnerende udsagn.

3. Igennem samtalen kommer måske 2-3 flere små situationer over, hvad personen foretrækker at gøre, eller et lille billede, som er inspireret af nogle sætninger, personen har sagt. Typisk bliver ord og sætninger, der metaforisk beskriver personens initiativer og foretrukne fortællinger, omsat til tegninger. Dette er med henblik på at fortykne den alternative fremkommende foretrukne fortælling.

4. Intervieweren/terapeuten vender sig hen mod slutningen af samtalen om mod vidnerne, og tegnevidne og terapeut sætter sig i rummet, således det gøres muligt, at klienten kan se tegningen og samtidigt ikke er direkte del af dialogen.

5. Efter interviewet om tegningen vender terapeut sig igen mod klient og kan spørge, om der var noget ved tegningen, som personen kunne genkende. I flere tilfælde har klienten taget udgangspunkt i én af skitserne og talt videre om sine intentioner eller foretrukne fortællinger ud fra denne metafor. På denne måde virker det som om, metaforen i skitsen får dynamik ved at blive bevægelig.

Praksiserfaringer med tegnebevidning

Mine erfaringer med tegneskitser som del af bevidningspraksis, er, at klienten har lyttet opmærksomt og kigget omhyggeligt med i tegnevidnets gennemgang af tegningerne. Klienterne har generelt modtaget tegningerne med glæde og nærmest været beæret over, at andre har skitseret ud fra deres ord. Udsagn som "det er rent faktisk sådan det er!" og "Dét du tegnede der, det er jo rent faktisk dét, jeg gør" er sagt i flere samtaler. Når klienten omtaler og reflekterer videre om den illustrerede bevægelse i et scenarie på tegneskitserne, så får skitsen karakter af at være dynamisk. Som om skitsen vidner om en bevægelse eller en bestræbelse som klienten er i gang med, i retning mod et håb. En person i egenterapi, som jeg lavede en tegnebevidning til, har desuden haft lyst til at skrive en mail til mig, hvor hun beskriver sin oplevelse:

"Kære Anna,
Den tegning gjorde noget. Den var enkel - næsten bygget op som en tegneserie så man kunne på tegningen følge samtalsgang []

Det at du havde delt den op som en slags tegneserie som et forløb gør, at jeg kan huske samtalen bedre. Hvis det havde været mundtligt bevidning, kunne jeg ikke huske alt hvad der er blevet sagt [...] tegningen gør, at jeg kan huske samtalen og det vi talte om endnu bedre. [...]

Tegningen betød også at jeg kunne tage billedet frem og vise dem, der kender min historie, samtals forløb. På en enkel måde får de også overblik og kan genkende temaer fra mit liv.





F.eks. muren du har tegnet – da jeg ”forlader” mine forældre – det bliver mere tydeligt. Tegningen gør også at vi har kunne tale om den, rundt om den – vi har alle kunne kigge samtidig – ingen har først skulle f.eks. læse en bevidning. Slutlig har den jo også betydet, som en del af andre begivenheder, at jeg rent faktisk genså mine forældre igen. [...]Ej det er lidt sjovt/interessant. Jeg fandt lige tegningen frem igen for at sende den til dig. Sad og kiggede lidt på den..... jeg husker mange flere detaljer og ”historier” så det er rigtigt at tegningen har fået mere liv – de lever videre – jeg husker tegningen som meget mere detaljeret [...]”

Tegneskitser bygger bro mellem terapirummet og det levede liv

At æstetiske elementer har en fysisk og kunstnerisk form gør det mere nærliggende at vise frem til andre. Ved at klienten indvier og viser fx en tegneskitse til andre mennesker, kan det give anledning til samtale om problematikken. Samtalen med andre om tegningen kan siges at tilføje flere ”vidner” uden for terapirummet til klientens fortælling. Vidnerne kan respondere og give udtryk for genklang i eget liv. Derved skabes der samhørighed og forbundethed med andre mennesker, hvilket er et terapeutisk sigte i narrativ praksis. Den foretrukne fortælling bliver desuden stærkere og mere troværdig, når klienten får lejlighed til at dele fortællingen med flere vidner (Den Korte Snor, 2011). Da dette sker udenfor terapirummet, kan man argumentere for, at tegneskitserne bliver en brobygning mellem den terapeutiske samtale og det levede liv. Tegneskitserne bliver en støtte til at formidle fortællinger på tværs af kontekster.



I
man
match

metode, da den viser sig hjælpsom for nogle klienter, men ikke alle. Det afhænger givetvis af hvilke udtryksformer, klienten selv foretrækker og normalvis erkender sin verden ud fra Det har været min erfaring, at nogle klienter selv angiver, at de ”tænker meget visuelt” og ”det passer godt til dem”, hvilket kan understrege pointen om match. Jeg har erfaring med at det kan være en fordel, at tegneskitserne blev udført af et vidne, som fremtræder som privatperson, og ikke selve terapeuten, som har en anden metodisk lytteopgave. Der kommer et økonomisk aspekt ind i tegnebevidningens fremtid i professionelle psykologpraksisser, da kun de færreste praktiserende psykologer (og måske ingen) har økonomisk mulighed for at aflønne et vidne, der kunne udføre tegneskitseringen.

Overvejelser om begrænsninger ved tegnebevidning
anvendelsen af tegnebevidning må overveje graden af mellem klient og denne





Et rent praktisk aspekt er, at man som terapeut ikke selv har mulighed for at tegne skitserne ud fra den nuværende fremgangsmåde beskrevet i artiklen. Som terapeut er man fuldt beskæftiget med at interviewe og evt. sin tavlepraksis. Tegneskitseringen kunne i et psykologfagligt professionelt virke være en arbejdsopgave efter samtalen, hvilket må være op til den enkelte terapeut at prioritere at tage sig tiden til.

Denne artikels hensigt har været at vise, hvordan tegnebevidning kan understøtte arbejdet for mere righoldige og foretrukne fortællinger i klienters liv. I artiklen har jeg argumenteret for, at tegnebevidning kan tilføre en visuel og hjælpsom dimension til refleksionsprocessen i den narrative terapeutiske samtale. Tegneskitserne kan som nævnt beskrives som en form for "kontra-dokumenter" til klientens dominerende fortælling og dermed være hjælpsom til at fastholde foretrukne fortællinger.

Tegneskitsens karakteristika er blandt andet at være en illustration af problemet, som adskilt fra personen, hvorfor tegneskitseren også kan ses som et udtryk for den eksternaliserende praksis. At tegneskitserne forestiller scenarier, hvor personen er i gang med at håndtere sit problem og gør noget, fremhæver et dynamisk aspekt, hvor klienten kan forstå sig selv i gang med en bevægelse. Tegneskitseren understreger derved klientens agenthed og handlepotentiale, som er et sigte i den narrative terapi.

Tegnebevidning har et særligt potentiale til at bygge bro mellem terapirummet og livet udenfor i klientens hverdagsliv, såfremt tegningen bringes med og vises frem til nære personer. Tegneskitseren kan ved sin fysiske og æstetiske form forstås som en støtte til at fortælle andre om samtaleindhold, hvilket kan give anledning til en forøget oplevelse af forbundethed med andre mennesker. Tegnebevidning er dog en praksis, hvor man må overveje graden af match mellem klient og det særlige visuelle aspekt. Et andet begrænsende element i anvendelsen i psykologfagligt professionelt virke er et spørgsmål om hvorvidt der er økonomi, bemanning og tidsrum til at udføre denne praksis, hvilket ofte er en generel begrænsning for bevidning fra professionelle.

Afsluttende vil jeg fremhæve, at tegnebevidning er en praksis "på vej", der ser potentialet i non-verbale og æstetiske elementer til understøttelsen af terapeutisk bevægelse i samtaleforløb.

LITTERATURLISTE

Christensen, B. & Grann, C. (2015). Dialogbilleder. Akademisk Forlag. (s. 9-84).

Graversen, A. (2009). Billedsprog. Nyt Nordisk Forlag (s. 7-215).

Holmgren, A. (2006). Om narrativ terapi med unge – og hvordan man kommer videre når svaret er "det ved jeg ikke". Fokus på familien, vol. 34 (s. 174-192).

Holmgren, A. (2011). "Bekræftelse, bevidning og bevægelse". PKR Nørrebro. <http://pkrnorrebro.dk/bekraeftelse-bevidning-og-bevaegelse-september-2011/>.

Krog-Toft, M., Vikmann Pedersen, R. & Andersen, M.H. (2013). "Guide til narrativ dokumentation i socialt arbejde". Den Korte Snor. <http://www.denkortesnor.dk/vidensdeling/> (s. 2-48).

Romer, A & Saxtorph, A. (2014). Visuel tavlepraksis. Fokus på familien. Vol. 48 (s. 314-334).

Stern, D. N. (2010): Vitalitetsformer. Dynamiske oplevelser i psykologi, kunst, psykoterapi og udvikling (oversat af Bjørn Nake). Hans Reitzels Forlag. 2010 (s. 9-25).





Westmark, Thilde (2009): At tale er at handle. Fokus på familien, vol. 38 (s.20-34).

White, Michael (2007): Introduktion (A. Holmgren) (s. 9-18) + Kap 1: Eksternaliserende samtaler (s. 29-76) + Kap 4: Definerende ceremonier (s. 175-227) I: Kort over narrative landskaber.

